こんだて

令和7年度 8月

曜	月	火	水	木	金	土
日	25	26	27	28	1 ・ 29	2 ・ 30
昼食	鶏肉の涼味漬け ひじきの五目煮 みそ汁	さばのみそ煮 土佐和え すまし汁	ピーマンの肉詰め もやしのごま酢和え スープ	パン カレーシチュー わかめサラダ	豚肉となすのみそ炒め かぼちゃ煮 すまし汁	豚肉の混ぜ寿し 鶏肉のおろし煮 みそ汁
おやつ	シャーベット	牛乳 ジャムサンド	牛乳 フライドポテト	牛乳 麩のラスク	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 プリッツ

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	米	45	強力粉	35	米	45	米・酢	45・5
						ドライイースト	0.3			さとう・塩	2.4・0.2
鶏肉・しょうが	55・1	さば	50	ピーマン	20	マーガリン	3.5	豚肉・なす	40・20	豚肉	15
しょうゆ・酒	3・2	みそ	2	合ひき肉	40	塩・さとう	0.5・2.2	ねぎ・みそ	3・4	しそ・ごま	0.3・1
油・レモン汁	5・2	しょうが	0.8	玉ねぎ・卵	15・3	スキムミルク	0.9	さとう・酒	3・3	しょうが	1
玉ねぎ・人参	16・5	さとう・酒	2・1	パン粉・油	2・2	牛乳	27	みりん	1.5	油	1
酢・さとう	1・1.6			トマトケチャップ	2			ごま・油	2・1	しょうゆ	1
しょうゆ	1	きゃべつ	35	ウスターソース	2	玉ねぎ・人参	50・10			みりん	1
かつおだし	15	小松菜	10	小麦粉	2	じゃが芋	40	かぼちゃ	50	さとう	1
片栗粉	5	人参	5			豚肉・油	30・1	ざらめ・しょうゆ	1.8・0.9		
		花かつお	0.5	もやし	30	カレールウ	10			鶏肉	50
ひじき・高野豆腐	3・2	しょうゆ	2	きゅうり	10	牛乳	50	豆腐・えのき	35・10	小麦粉	3
人参・大豆	4・10	昆布だし	0.8	人参・油揚げ	5・5	スキムミルク	3	わかめ・塩	0.3・0.2	油・酒	2・1
糸こんにゃく	5			ごま・さとう	2・2	ブロッコリー	10	しょうゆ	1	みりん	1
油	1	そうめん	12	酢・塩	3・0.1			昆布・かつおだし	120	しょうゆ	2.5
かつおだし	8	かまぼこ	4			わかめ	0.5			大根	15
ざらめ・酒	2.5・2	ねぎ・塩	2・0.2	きゃべつ	30	きゃべつ	25	煮干			
しょうゆ	2	しょうゆ	1	玉ねぎ・わかめ	10・0.3	コーン	8			かぼちゃ	35
		昆布・かつおだし	130	コンソメ	1.7	きゅうり・人参	8・5	牛乳	100	きゃべつ	30
麩・きゃべつ	4・20					しょうゆ・酢	3・1.5			ねぎ	2
わかめ・みそ	0.3・6	煮干		煮干		さとう・油	1.5・0.5	寒天・牛乳	0.2・25	みそ	6
かつおだし	120							さとう	4	かつおだし	120
		牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	みかん缶	10		
煮干								パイン缶	10	牛乳	100
		食パン	40	じゃが芋	80	麩・バター	5・8	もも缶・バナナ	10・10		
シャーベット	100	いちごジャム	15	油・塩	4・0.2	さとう	4	さとう	5	プリッツ	

曜	月	火	水	木	金	土
日	4 ・ 18	5 ・ 19	6 ・ 20	7 ・ 21	8 ・ 22	9 ・ 23
昼食	ピカタ じゃが芋のフレンチサラダ みそ汁	鶏肉のつくね いんげんのごま和え みそ汁	白身魚のケチャップ炒め 土佐酢和え スープ	豚肉といかのごまだれ炒め オクラの和え物 すまし汁	夏野菜カレー パイナップル和え カルピスゼリー	梅ごはん 厚揚げのみそ炒め すまし汁
おやつ	牛乳 マーブル蒸しパン	アイスクリーム ビスケット	牛乳 レモンビスケット	牛乳 ぼうしパン	牛乳 焼きもろこし	牛乳 おっとっと

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	米	45	米	45	米	60	米	50
								鶏肉	20	梅干し	3
豚肉	40	鶏ひき肉	40	ほき・塩	50・0.1	豚肉・いか	40・15	ベーコン	10	しそ	0.4
しょうが	1	塩	4	片栗粉・油	3・2	ざらめ・しょうゆ	3・3	玉ねぎ	40	しらす干し	5
しょうゆ	2.4	パン粉	8	玉ねぎ・にんにく	15・0.1	ごま・油	3・1	なす	10		
小麦粉	3	人参	12	しょうが・みりん	0.5・1.5			ピーマン	5	厚揚げ	30
粉チーズ	3	玉ねぎ	2.5	酒・トマトケチャップ	3・8	オクラ・長芋	20・20	ホールトマト	20	豚肉	40
卵	10	卵	1.5	さとう・ごま油	1・1	人参・花かつお	5・0.5	かぼちゃ	30	人参	10
		ざらめ	2.3			しょうゆ	2	油	0.5	ピーマン	5
じゃが芋	40	しょうゆ	0.7	きゃべつ・きゅうり	15・7	昆布・かつおだし	1	カレールウ	15	玉ねぎ	25
玉ねぎ・パセリ	15・0.1	片栗粉	0.1	大根・ブロッコリー	15・10					きゃべつ	30
酢・油	3・2			ハム・花かつお	5・0.3	麩・かまぼこ	4・4	パイン缶	15	みそ	3
さとう・塩	0.5・0.1	いんげん	35	酢・さとう	3・1	ねぎ・塩	2・0.2	きゅうり	30	ざらめ	3
		人参・ごま	5・3	塩・しょうゆ	0.1・1	しょうゆ	1			しょうゆ	2
きゃべつ・しめじ	30・7	さとう	1			昆布・かつおだし	130	カルピス	20	酒・みりん	0.7・0.7
人参・みそ	5・6	しょうゆ	2	じゃが芋・コーン	40・10			ゼラチン	1	油	1
かつおだし	120			わかめ・コンソメ	0.3・1.7	煮干					
		冬瓜・油揚げ	30・10					牛乳	100	そうめん	12
煮干		ねぎ・みそ	2・6	煮干		牛乳	100			わかめ	0.3
		かつおだし	120					とうもろこし	50	ねぎ・塩	3・0.2
牛乳	100			牛乳	100	強力粉・小麦粉	17・4	しょうゆ	2	しょうゆ	1
		煮干				ドライイースト	0.3	みりん	1.5	昆布・かつおだし	120
ホットケーキミックス	20			小麦粉・さとう	20・5	さとう・マーガリン	4・2.5				
油・卵	3・53	アイスクリーム	75	ベーキングパウダー	0.3	塩・牛乳	0.1・13			牛乳	100
牛乳・さとう	12・4			油・卵	6・3	小麦粉・さとう	4・4				
さとう・ココア	1・0.5	ビスケット		塩・レモン汁	0.2・3	バター・卵	4・4			おっとっと	

白身魚のケチャップ炒め（4人分）

材料：白身魚ー4切れ　塩ーひとつまみ　片栗粉ー大さじ1
揚げ油ー適量　玉ねぎー1/4個　おろしにんにくー0.4g
おろししょうがー2g　みりんー小さじ1　酒ー小さじ2
ケチャップー大さじ2　さとうー小さじ1　ごま油ー小さじ1

作り方

①魚に塩をする。水分をしっかりふき取り片栗粉をまぶし、揚げる。
②フライパンにごま油を引き、みじん切り玉ねぎをあめ色になるまで炒め、にんにく、しょうがも炒める。
③②に魚を入れて、調味料を入れ絡めたら完成。

夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲がなくなりがちです。
夏バテを防ぐためにも、カレー粉などのスパイス、大葉・にんにくなどの香味野菜、梅・レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、消化をよくするなど、さまざまな効果があります。